अथ मानस संध्या वंदनम्

गणेश आवाहन

(हाथ जोड़कर मन में श्री गणेश का ध्यान कर निम्नलिखित प्रार्थना पढ़ें।)

जो सुमिरत सिधि होइ गन नायक करिबर बदन।

करउ अनुग्रह सोइ बुद्धि रासि सुभ गुन सदन॥

कान पकड़ कर आचमन

1) पुनि बंदउँ सारद सुरसरिता। जुगल पुनीत मनोहर चरिता॥

मज्जन पान पाप हर एका। कहत सुनत एक हर अबिबेका॥

(दाएँ हाथ के अंगूठे , मध्यम अंगुली, अनामिका अंगुली और कानिष्ठिका अंगुली से दाहिनी कान के निचले भाग को पकड़े और यह मंत्र बोले।)

2) बिधि निषेधमय कलिमल हरनी। करम कथा रबिनंदनि बरनी॥

हरि हर कथा बिराजति बेनी। सुनत सकल मुद मंगल देनी॥

(दाएँ हाथ के अंगूठे , मध्यम अंगुली, अनामिका अंगुली और कानिष्ठिका अंगुली से बाएँ कान के निचले भाग को पकड़े और यह मंत्र बोले।)

3) सुरसरि जल कृत बारुनि जाना। कबहुँ न संत करहिं तेहि पाना॥

सुरसरि मिलें सो पावन जैसें। ईस अनीसहि अंतरु तैसें॥

(दाएँ हाथ के अंगूठे , मध्यम अंगुली, अनामिका अंगुली और कानिष्ठिका अंगुली से दाहिनी कान के निचले भाग को पकड़े और यह मंत्र बोले।)

जल संस्कार

(*पहले दाहिनी हाथ से आचमनि से थोड़ा जल लेकर बाएँ हाथ पर डालकर दोनों हाथ बायीं ओर करके धो लें।

****फिर लोटे में शुद्ध जल लेकर उसे दाहिनी हाथ से ढक कर नीचे दिये मंत्र को बोले।**

*****असमर्थ अवस्था या जल के अभाव में हाथ जोड़कर पुण्य नदियों का ध्यान करते हुए निम्नलिखित मंत्र पढ़ें।)**

बिबुध बिपिन जहँ लगि जग माहीं। देखि रामबनु सकल सिहाहीं॥

सुरसरि सरसइ दिनकर कन्या। मेकलसुता गोदावरि धन्या॥

देह शुद्धि

(*बाये हाथ में आचमनि से थोड़ा जल लें।

****फिर दाहिनी हाथ के अनामिका और मध्यमा अंगुली द्वारा अपने एवं आस पास के चीजों पर जल छिड़के।**

*****असमर्थ अवस्था या जल के अभाव में हाथ जोड़कर यह सोचे की राम नाम लेने से सब पवित्र हो जाते हैं सो मैं भी हो जाऊँगा। ऐसा करते हुए निम्नलिखित मंत्र पढ़ें।)**

नामु राम को कलपतरु कलि कल्यान निवासु।

जो सुमिरत भयो भाँग तें तुलसी तुलसीदासु॥

आसान शुद्धि

(*बाये हाथ में आचमनि से थोड़ा जल लें।

****फिर दाहिनी हाथ के अनामिका और मध्यमा अंगुली द्वारा अपने आसन पर जल छिड़के।**

*****असमर्थ अवस्था या जल के अभाव में हाथ जोड़कर यह सोचे की राम नाम लेने से सब पवित्र हो जाते हैं सो मैं जहाँ बैठा हूँ या खड़ा हूँ वह स्थान भी पवित्र हो जायेगा। ऐसा करते हुए निम्नलिखित मंत्र पढ़ें।)**

बैठे देखि कुसासन जटा मुकुट कृस गात॥

राम राम रघुपति जपत स्रवत नयन जलजात॥

संकल्प

(परिस्थिति के अनुसार हाथ जोड़कर या अपने दाहिने हाथ में थोड़ा जल लेकर किसी पात्र में निम्नलिखित प्रार्थना करके छोड़ दें।)

रामु सत्यसंकल्प प्रभु सभा कालबस तोरि।

मैं रघुबीर सरन अब जाउँ देहु जनि खोरि॥

प्राणायाम

पूरक ,कुंभक और रेचक को कम से कम 3 बार और उससे ज्यादा हो तो 5,7,9,11.......

(दाया नाक- बाया नाक- दाया नाक-......)

*** "राम" नाम से पूरक-16, कुंभक-64, रेचक-32**

या फिर

*** "जनकसुता जग जननि जानकी। अतिसय प्रिय करुनानिधान की॥**

ताके जुग पद कमल मनावउँ। जासु कृपाँ निरमल मति पावउँ॥" से पूरक-3, कुंभक-3, रेचक-3

जल द्वारा आचमन

(*आचमनि में जल लेकर दाहिनी हाथ में जल लें और आचमनोचित मुद्राओं (गोकर्ण मुद्रा इत्यादि) द्वारा बारी- बारी से निम्नलिखित 3 मंत्रों से आचमन करें।)

1) मूक होइ बाचाल पंगु चढ़इ गिरिबर गहन।

जासु कृपाँ सो दयाल द्रवउ सकल कलिमल दहन॥

2)यह कलिकाल मलायतन मन करि देखु बिचार।

श्री रघुनाथ नाम तजि नाहिन आन अधार॥

3)तरहिं न बिनु सेएँ मम स्वामी। राम नमामि नमामि नमामी॥

सरन गएँ मो से अघ रासी। होहिं सुद्ध नमामि अबिनासी॥

(*निम्नलिखित चौपाई बोलते हुए आचमनि से दाहिनी हाथ में जल लेकर दोनों हाथों को बायीं और करके धो लें।)

4)पाई न केहिं गति पतित पावन राम भजि सुनु सठ मना।

गनिका अजामिल ब्याध गीध गजादि खल तारे घना॥

(हाथ धो लेने के बाद निम्नलिखित चौपाई बोलते हुए हाथ जोड़कर प्रार्थना करें।)

आभीर जमन किरात खस स्वपचादि अति अघरूप जे।

कहि नाम बारक तेपि पावन होहिं राम नमामि ते॥

(निम्नलिखित प्रार्थना मंत्रों को हाथ जोड़कर मन में उन- उन देवताओं का ध्यान करके बोलें।)

गुरु की प्रार्थना

बंदऊँ गुरु पद पदुम परागा। सुरुचि सुबास सरस अनुरागा॥

अमिअ मूरिमय चूरन चारू। समन सकल भव रुज परिवारू॥

{* मानसिक पूजन किसी भी समय "पंचदेव अवाहान" के पहले और "गणेश आवाहन" के बाद किया जा सकता है।

****असमर्थ अवस्था में बिना पूजन के एवं बिना शुद्धि- अशुद्धि आदि बातों के विचार को किये बिना भी किया जा सकता है।**

***** मानसिक पूजन विधि:**

1) पहले निम्नलिखित जयकारों को दोनों हाथों को उठाकर या हाथों को जोड़कर लगाएँ:

जय श्री गणेश।

जय जादम्बिके।

जय सूर्य देव।

जय श्री राम।

हर हर महादेव।

2) फिर हाथ जोड़कर "राम" नाम का जाप करते हुए (आठवें विधि को करने के पहले तक जाप करना है) निम्नलिखित क्रियाओं को करें :

1) पहले भगवान के दो चरणों को कल्पना कर मन में सोचें ।

2) भगवान के दोनों चरणों पर चंदन का गोल आकर का तिलक लगाएँ।

3) भगवान के चरणों पर फूल चढ़ायें।

4) भगवान के चरणों के पिछले भाग अगल-बगल 2 धूप जलाएँ।

5) भगवान के दोनों चरणों के सामने एक बड़ा सा दिया जलाकर रखें।

6) भगवान के दोनों चरणों के अगल बगल धूप और दीप के बीच वाले जगह में भरकर नैवेद्य (भोग) लगाएँ,जितना हो सके क्योंकि कौन सा खरीदना है सोचना ही तो है।

7) फिर जो 5चों चीज जो चरण पर और चरण के आस पास चढ़ाया है और चरणों को एक साथ कल्पना करके सोचें।

8) फिर वही उपरिलिखित स्थिति की कल्पना करके सोचते हुए धीमे आवाज़ में पूरे मन के साथ बोलें कि "हे प्रभु हर गलती के लिए क्षमा कीजिये और हर प्रकार का कृपा कीजिये । }

(निम्नलिखित प्रार्थना (आवाहन) हाथ जोड़कर करें।)

सूक्ष्म पंच- देव आवाहन

("विस्तृत पंच देव आवाहन" के लिए असमर्थ होने पर निम्नलिखित का जप किया जा सकता है।)(यदि समय -स्थिति इत्यादि के कारण निम्नलिखित कार्य न कर सकें तो उस स्थिति पर "गुरु प्राथना" तक का कार्य अवश्य करें।)

एहि प्रकार गत बासर सोऊ। प्रात नहान लाग सबु कोऊ॥

करि मज्जनु पूजहिं नर नारी। गनप गौरि तिपुरारि तमारी॥

विस्तृत पंच देव आवाहन

(यह समय- स्थिति इत्यादि के अनुसार वैकल्पिक कार्य हैं।)

गणपति

गननायक बरदायक देवा। आजु लगें कीन्हिउँ तुअ सेवा॥

बार बार बिनती सुनि मोरी। करहु चाप गुरुता अति थोरी॥

हिरण्यगर्भ ब्रह्म

बंदउँ बिधि पद रेनु भव सागर जेहिं कीन्ह जहँ।

संत सुधा ससि धेनु प्रगटे खल बिष बारुनी॥पद पाताल सीस अज धामा। अपर लोक अँग अँग बिश्रामा॥

भृकुटि बिलास भयंकर काला। नयन दिवाकर कच घन माला॥

शिव

कुंद इंदु सम देह उमा रमन करुना अयन।

जाहि दीन पर नेह करउ कृपा मर्दन मयन॥

विष्णु

नील सरोरुह स्याम तरुन अरुन बारिज नयन।

करउ सो मम उर धाम सदा छीरसागर सयन॥

जगदम्बिका

जय जय गिरिबरराज किसोरी। जय महेस मुख चंद चकोरी॥

जय गजबदन षडानन माता। जगत जननि दामिनि दुति गाता॥

सूर्य अर्घ्य

(किसी लोटे में जल लें और आचमनि द्वारा संस्कारीत जल के कुछ बूंद इस लोटे के जल में डालकर निम्नलिखित मंत्र बोलकर सूर्य देव को अर्घ्य दें। असमर्थ अवस्था में मन में अर्घ्य देते हुए निम्नलिखित मंत्रों को हाथ जोड़कर बोलें।)

अगुन सगुन गुन मंदिर सुंदर। भ्रम तम प्रबल प्रताप दिवाकर।।

काम क्रोध मद गज पंचानन। बसहु निरंतर जन मन कानन।।

सूर्य उपस्थान

(अर्घ्य देने के बाद हाथ जोड़कर सूर्यदेव से निम्नलिखित प्रार्थना करें।)

जेहि बिधि नाथ होइ हित मोरा। करहु सो बेगि दास मैं तोरा॥

सूर्य देव की स्तुति

(यह समय- स्थिति इत्यादि के अनुसार वैकल्पिक कार्य हैं।)

(हाथ जोड़कर सूर्य देव का ध्यान कर उनकी स्तुति करें।)

दीन - दयालु दिवाकर देवा ।कर मुनि, मनुज, सुरासुर सेवा ॥१॥

हिम - तम - करि - केहरि करमाली ।दहन दोष - दुख - दुरित - रुजाली ॥२॥

कोक - कोकनद - लोक - प्रकासी ।तेज - प्रताप - रुप - रस - रासी ॥३॥

सारथि - पंगु, दिब्य रथ - गामी ।हरि - संकर - बिधि - मूरति स्वामी ॥४॥

बेद - पुरान प्रगट जस जागै ।तुलसी राम - भगति बर माँगै ॥५॥

गायत्री - माता रूपी जगत जननि (माता सीता) का ध्यान

(हाथ जोड़कर मन में जगत जननि का ध्यान करते हुए निम्नलिखित प्रार्थना करें।)

गिरा अरथ जल बीचि सम कहिअत भिन्न न भिन्न।

बंदउँ सीता राम पद जिन्हहि परम प्रिय खिन्न॥

मानस गायत्री जाप

(कम से कम 11 बार निम्नलिखित मंत्र का जाप करें।)

जनकसुता जग जननि जानकी। अतिसय प्रिय करुनानिधान की॥

ताके जुग पद कमल मनावउँ। जासु कृपाँ निरमल मति पावउँ॥4॥

क्षमा याचना

(हाथ जोड़कर मानसिक पूजन के बाद चरणों की स्थिति को कल्पना कर सोचते हुए हाथ जोड़कर निम्नलिखित प्रार्थना(क्षमा याचना करें।)

जेहिं सृष्टि उपाई त्रिबिध बनाई संग सहाय न दूजा।

सो करउ अघारी चिंत हमारी जानिअ भगति न पूजा॥

जो भव भय भंजन मुनि मन रंजन गंजन बिपति बरूथा।

मन बच क्रम बानी छाड़ि सयानी सरन सकल सुरजूथा॥

{*कर्मकांड वहाँ तक करें जहाँ तक (लेकिन कर्मकांड के साथ मानसिक पूजन अनिवार्य है)आपका परिस्थिति अनुसार सामर्थ्य हो।

****कृपया कर्मकाण्ड के क्रम को न तोड़े। "पहले" वाले कर्म "बाद " में या "बाद " वाले कर्म " पहले " न करें।**

*****जन्म या मरण के शौच काल,यात्रा आदि असमर्थ अवस्थाओं में "जल द्वारा आचमन" को छोड़कर सारे कृत्य निर्देश एवं परिस्थिति अनुसार करें।}**